



Centro Universitário de Brasília
Instituto CEUB de Pesquisa e Desenvolvimento - ICPD

INCIDÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE MMA

JOSIMEIRE ROSE CRECCI NUNES*

RESUMO

O MMA (Mixed Marcial Arts) é um esporte de combate de alto contato físico em que as lesões se fazem presentes podendo ser pouco descritas ou estudadas. Adotar medidas de prevenção tem sido um recurso imprescindível para que profissionais de saúde direcionem à diminuição da ocorrência de lesões esportivas. Se torna essencial que todos os profissionais envolvidos diretamente com o atleta de MMA sejam conhecedores dos fatores de risco que o cercam. O objetivo do presente estudo consistiu em descrever as características gerais e lesões nos atletas praticantes de MMA em duas competições realizadas em Brasília sendo o Capital Fight V e o UFC® Brasília, e compará-las verificando o índice de lesão relacionado ao tempo de prática e graduações em artes marciais, se eram orientados previamente e se relatavam dor ou lesão com a prática de MMA. Para tanto procedeu-se com um estudo de análise de dados por meio de questionário aplicado em ambas as competições pela equipe médica dos eventos. Concluiu-se que não existem diferenças significativas para as duas amostras estudadas quando analisados dominância, número de graduações, participação em competições de nível internacional e prática de outros esportes. O tempo de MMA foi maior entre os atletas do UFC® Brasília, a maioria relatou ter recebido orientações sobre prevenção de lesões e usar protetores em seus treinos. No momento da coleta 25% relatou sofrer algum tipo de dor ou lesão atual e a outra parte respondeu ter sofrido lesões pregressas decorrentes da prática do MMA. Quando observados idade e tempo de prática em relação a dor ou lesão atual e decorrente não foi identificada diferença significativa.

Palavras-chave: Lesões. MMA. Esportes de Combate.

* Trabalho apresentado ao Centro Universitário de Brasília (UniCEUB/ICPD) como pré-requisito para obtenção de Certificado de Conclusão de Curso de Pós-graduação *Lato Sensu* em Fisioterapia Traumato-ortopédica Funcional e Esportiva sob orientação do Prof. Marcio Oliveira.

1 INTRODUÇÃO

A prática de MMA se iniciou na Grécia e com o passar dos anos vem ganhando grande popularidade ao redor do mundo. Ainda considerada uma modalidade esportiva relativamente nova começou a destacar-se na década de 1990 e hoje é vista como o esporte que mais ganha adeptos. Com fortes influências do jiu-jitsu brasileiro e do seu precursor, o vale tudo, o Ultimate Fighting Championship (UFC®), tem sido o evento que reúne muitos atletas de elite de MMA e atrai grande número de expectadores. (LISTAD; GREGORY; WILSON, 2014)

O MMA combina elementos de várias técnicas de combate. Este esporte se caracteriza por contato físico direto e intenso, levando os atletas a grandes riscos de lesões físicas por quedas, entorses, cortes, traumatismos, fraturas etc. (NGAI; LEVY; HSU, 2008)

Atualmente vem se destacando com grande relevância os programas de prevenção em que os atletas são submetidos a trabalhos físicos específicos para melhora do desempenho muscular, coordenação, equilíbrio e propriocepção. Estes programas têm demonstrado grande importância para o esporte proporcionando um trabalho em que o atleta não apenas previne lesões como muitas vezes ameniza a gravidade quando ocorrem. Segundo Simões (2005) quando se conhecem as causas que levam ao aumento da incidência na ocorrência na lesão desportiva é possível adotar medidas de prevenção e/ou de cura para reduzir os problemas daí advindos. Essa idéia implica o pressuposto dos fatores causais na ocorrência do dano durante a prática de atividade física, mas também aponta os meios de evitá-lo ou diminuí-lo. É essencial que fisioterapeutas, educadores físicos e demais profissionais envolvidos com atividades físicas tenham conhecimento dos fatores causais agravantes, para acessarem as ações preventivas.

O presente estudo visa descrever o perfil dos atletas de MMA e suas lesões, incluindo características como tempo de prática e graduações em artes marciais, se recebem orientações sobre prevenção de lesões, usam protetores durante os treinos, se referem dor ou lesão com a prática de MMA.

Objetiva-se comparar estatisticamente atletas de duas competições distintas, sendo igualmente divididos em dois grupos: Capital Fight V (CF V) e UFC® Brasília.

O trabalho foi estruturado em 7 seções.

Na primeira seção descrevemos a introdução. Quanto a segunda seção, será descrita uma revisão sobre o tema, suas principais lesões e conceitos teóricos abordados no estudo. Na terceira seção serão descritos materiais e métodos realizados. Apresentaremos na quarta seção, análise estatística com a interpretação dos resultados sendo descritos em suas respectivas tabelas. Abordaremos na quinta seção a discussão sobre os resultados obtidos quanto ao estudo aplicado. Na sexta seção será concluído o estudo. E por fim, na sétima sessão, faremos as considerações finais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 MMA como Esporte

A prática de artes marciais mistas pode ser definida como a mistura de qualquer luta praticada em um ring ou octógono.

O MMA pode ser descrito como um esporte que permite utilizar várias técnicas de combate, permitindo assim uma mistura de diversas artes marciais ou modalidades de luta, dentre elas: boxe, judô, muay thai, karatê, jiu jitsu e wrestling, permitindo desta forma que o atleta aumente seu acervo de golpes, tornando-se um atleta mais completo. (MARINHO, 2011)

Lystad, Gregory e Wilson (2014) descrevem MMA como um esporte de combate de contato total que utiliza uma combinação de artes marciais orientais e ocidentais e citam algumas modalidades como karatê, judô, jiu jitsu, tae-kwon-do, boxe, greco wrestling roman e kickboxing. Esses autores destacam o jiu jitsu brasileiro como uma modalidade influente no MMA moderno.

Encontramos na literatura um pouco da história do MMA que evidencia a família Gracie usando a técnica do jiu jitsu brasileiro para mostrar a superioridade diante de outras. A competição antes conhecida como vale-tudo deu origem ao UFC®, hoje conhecida como principal competição de MMA do mundo.

2.2 O Atleta de MMA

Por se tratar de um esporte em que há uma grande combinação de lutas e modalidades, em que o atleta pode manter o combate em pé ou no chão, bem como utilizar chutes, socos, joelhadas, chaves de braço, de tornozelo, deve-se encontrar um perfil de atleta com alto condicionamento físico, padrão de desempenho muscular elevado e grande poder de concentração.

As características antropométricas, neuromusculares e fisiológicas de atletas de elite de diversas modalidades são, na maioria das vezes, muito diferentes, tendo em vista as exigências específicas de cada esporte. Muitas dessas características são moduladas pela hereditariedade, pelo treinamento físico, por aspectos nutricionais, dentre outros fatores que podem contribuir acentuadamente para o sucesso, sobretudo no esporte de alto rendimento (MARINHO, 2011).

O atleta de MMA tem como característica: personalidade introvertida, tolerância a dor, alto nível de atenção e concentração, forte ajustamento ao controle emocional, alta resistência ao estresse, nível de ansiedade moderada e baixa, alto nível de controle de agressividade, alta dose de coragem e confiança em correr riscos, alto nível de resistência às frustrações, maturidade e dominação (BARRETO, 2003).

A literatura mostra por meio do estudo feito por Marinho (2011) o perfil dominante para esses atletas é mesomórfico, com alto índice de massa corporal e baixo percentual de gordura.

O atleta de MMA está constantemente vulnerável a lesões tanto durante as competições como em treinos. Muitos deles usam em seus treinamentos diários protetores e/ou imobilizações como prova de prevenir ou amenizar as lesões.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de Estudo

Foi realizado um estudo transversal com atletas de duas competições de MMA realizadas em Brasília, o CF V e o UFC® Brasília, e a análise de dados das lesões por meio de ficha de avaliação.

3.2 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos em nosso estudo amostra de dois grupos de atletas lutadores de MMA, sendo um grupo composto por 22 atletas de uma competição nacional o CF V, e outro grupo também composto por 22 atletas de uma competição internacional, o UFC® Brasília. Eram de ambos os gêneros, profissionais, com diferentes números de graduações.

Foi considerado como critério de exclusão atletas que se recusassem responder o questionário proposto.

3.3 Procedimento

Posteriormente realizou-se estatística comparativa com os dados colhidos nos eventos.

A ficha de avaliação foi preenchida por todos os atletas participantes como forma de questionário, em que se verificou a idade dos atletas, tempo de prática de MMA e suas graduações em artes marciais, a categoria que luta, e se pratica outros esportes. Sobre prevenção, questionou-se sobre o atleta receber ou não orientações e no caso de resposta afirmativa quem o orientava. Interrogou-se sobre o uso de protetores, imobilizadores durante os treinos, se existiam dores ou lesões presentes decorrentes da prática de MMA, se eram acompanhados por médico ou fisioterapeuta, e, por fim, se ocorreram lesões pregressas (Apêndice A).

Essa pesquisa foi previamente aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) do UniCEUB (parecer nº 415.637/2013). O responsável pela instituição assinou a Declaração de Ciência Institucional e os sujeitos selecionados para o estudo foram voluntários e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (Apêndice B).

3.4 Análise Estatística

A análise descritiva e os testes estatísticos foram realizados no pacote estatístico SPSS 17.0, com nível de confiança de 95% e erro de significância de 5%. Para os dados que seguiram distribuição de probabilidade normal, comprovada por meio do teste Kolmogorov Smirnov, testes paramétricos foram aplicados.

4 RESULTADO

Foram analisados 44 atletas, sem perda mostral, divididos igualmente em dois grupos: Capital Fight V (CF V) e UFC® Brasília (UFC/BSB). A maioria dos atletas são destros (70,5%), não praticam outros esportes (72,7%) e são competidores de nível internacional (68,2%), fato observado em ambos os grupos.

4.1 Perfil por grupo

Os atletas do CF V apresentaram média de idade de 26 anos e os UFC/BSB, 30 anos. O tempo de MMA foi maior entre os atletas do segundo grupo, visto que a média de idade deles foi maior. Os números de graduações, em média, para ambos são iguais. Segue abaixo a média e o desvio padrão das variáveis descritas, bem como o P-valor do teste.

Tabela 1: Média, desvio padrão, P-valor da idade, tempo de prática e quantidade de graduações, segundo o grupo. Brasília, 2014

IDENTIFICAÇÃO	CF V		UFC/BSB		P-VALOR
	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	
Idade	25,59	5,40	29,64	4,16	0,01*
Tempo de prática (anos)	5,81	5,24	9,09	3,16	0,02*
N. de graduações em artes marciais	1,91	0,81	2,32	0,95	0,13

4.2 Prevenção por grupo

Observa-se que mais 86,4% dos atletas do CF V já receberam orientações sobre prevenção de lesões, percentual que aumenta ainda mais para os atletas do UFC/BSB (90,9%). A maior parte dos atletas de ambos os grupos utiliza nos treinos: imobilizações, tornozeleiras, joelheiras, munhequeiras, protetores genital, bucal e de orelha. Por outro lado, poucos utilizam cotoveleiras e ou kinesioteipagem.

Tabela 2: Orientações sobre prevenção. Brasília, 2014

PREVENÇÃO		N	%	P-VALOR
RECEBEM ORIENTAÇÕES GERAIS SOBRE PREVENÇÃO DE LESÕES				
CF V	SIM	19	86,4	0,63
	NÃO	3	13,6	
UFC/BSB	SIM	20	90,9	
	NÃO	2	9,1	
RECEBEM ORIENTAÇÃO ESPECIALIZADA SOBRE PREVENÇÃO DE LESÕES				
CF V	SIM	15	68,2	0,03*
	NÃO	7	31,8	
UFC/BSB	SIM	19	86,4	
	NÃO	1	4,5	

4.3 Condição atual por grupo

O estudo mostrou que 25,0% dos atletas, no momento da coleta, sofriam com algum tipo de dor e ou lesão. Além disso, metade respondeu já ter sofrido lesões pregressas decorrentes da prática de MMA. Dentre aqueles que sentem atualmente alguma dor, 71,4% procuram por um acompanhamento especializado e somente 57,1% conhecem o diagnóstico.

Tabela 3: Condição atual por grupo. Brasília, 2014

CONDIÇÃO ATUAL		N	%	P-VALOR
DOR OU LESÃO				
CF V	SIM	7	31,8	0,30
	NÃO	15	68,2	
UFC	SIM	4	18,2	
	NÃO	18	81,8	
ACOMPANHAMENTO ESPECIALIZADO				
CF V	SIM	5	71,4	0,90
	NÃO	2	28,6	
UFC	SIM	3	75,0	
	NÃO	1	25,0	
DIAGNÓSTICO				
CF V	SIM	4	57,1	0,41
	NÃO	3	42,9	
UFC	SIM	4	100,0	
LESÕES DECORRENTES				
CF V	SIM	6	27,3	0,03*
	NÃO	16	72,7	
UFC	SIM	16	72,7	
	NÃO	6	27,3	

4.4 Idade e tempo de prática por grupo conforme lesão atual e decorrente

Com o intuito de verificar se entre os grupos CF V e UFC/BSB existe diferença estatística entre a idade e tempo de prática em relação a lesão atual e decorrente, foi aplicado o teste de comparação de média paramétrica para amostras independentes; T-Student, conforme apresentado abaixo.

Tabela 4: Idade por grupo, conforme lesão atual e decorrente. Brasília, 2014

ATLETAS		MÉDIA	DESVIO PADRÃO	P-VALOR
DOR OU LESÃO				
CF V	SIM	28,00	4,80	0,16
	NÃO	24,47	5,45	
UFC	SIM	30,50	6,03	0,66
	NÃO	29,44	3,84	
LESÃO DECORRENTE				
CF V	SIM	24,50	5,21	0,58
	NÃO	26,00	5,59	
UFC	SIM	29,69	4,33	0,93
	NÃO	29,50	4,04	

Tabela 5: Tempo de prática de MMA por grupo, conforme lesão atual e decorrente. Brasília, 2014

ATLETAS		MÉDIA	DESVIO PADRÃO	P-VALOR
DOR OU LESÃO				
CF V	SIM	5,33	5,35	0,80
	NÃO	6,00	5,36	
UFC	SIM	9,87	3,16	0,06
	NÃO	7,00	2,19	
LESÃO DECORRENTE				
CF V	SIM	7,88	5,84	0,22
	NÃO	4,87	4,84	
UFC	SIM	8,25	3,86	0,57
	NÃO	9,28	3,08	

Por meio das tabelas, verificou-se que não existe diferença estatística entre idade e tempo de prática em relação a dor ou lesão atual e decorrente para nenhum dos grupos de atletas em estudo (p-valor menor que 5%).

5 DISCUSSÃO

Esportes de combate frequentemente apresentam o maior risco de lesões em comparação com outras atividades atléticas. Apesar de crescente e popular, ainda existem poucos estudos e há controvérsia na literatura sobre incidência de lesões em atletas praticante de MMA (PAPAAS, 2007). O mesmo autor descreve wrestling com maior taxa de lesões seguida de boxe, estas se devem a quedas, entorses, luxações e posições extremas para as articulações.

O estudo realizado por Bledsoe et al. (2006) relata que a taxa de prejuízo global em competição de MMA é semelhante a outros esportes de combate, incluindo o boxe. As taxas de nocaute são mais baixas em competição de MMA que no boxe, o que sugere um risco reduzido de traumatismo crânio encefálico em competições de MMA quando comparados com outros esportes de combate.

Os profissionais de saúde têm demonstrado preocupação com a alta incidência de lesões ocorrida tanto em treinos quanto em competições. Muitos são os recursos que se tem indicado visando minimizar esses riscos. Além de protetores e imobilizadores adequados, os programas de prevenção vêm sendo desenvolvidos e aplicados entre estes atletas. É sabido que a fisioterapia além de atuar no tratamento das lesões e reabilitação, vêm apresentando uma crescente e importante atuação no processo de prevenção dessas lesões. Atuando em conjunto com os treinadores, educadores, atletas, e, compondo equipes médicas, desenvolve importante papel contribuindo em favor do melhor desempenho dos praticantes de MMA. Segundo Oliveira (2015) reabilitar atletas é muito mais que funcionalidade ou performance, termos comumente associados ao esporte. Trata-se de devolver a eles a possibilidade de fazer aquilo que amam, sonharam e têm como instrumento de felicidade.

No estudo realizado por Brandão (2014), observou-se atletas de um evento de MMA ocorrido em Brasília no segundo semestre de 2013, o Capital Fight V, em que a maioria dos atletas relatava receber de especialistas, fisioterapeutas ou médicos, orientações prévias e realizar prevenções sobre lesões. Mostrou-se que houve um baixo número de lesões na amostra estudada. A autora também atribui ao

baixo número de lesões descritas a duração do estudo e tamanho da amostra composta por vinte e dois atletas avaliados de uma única vez.

Observou-se que o perfil dos atletas CF V e UFC® Brasília apresentava semelhanças em sua maioria para dominância, presença em competições de nível internacional e não praticava outros esportes. Apesar de apresentarem média de idade diferente, o número de graduação era igual, porém o tempo de prática de MMA foi maior para o grupo UFC Brasília, visto que os atletas deste grupo tinham uma média de idade maior.

No estudo realizado por Papaas (2007) as lesões de boxe atingiram o pico na faixa etária de 14-22 anos de idade (50,2%), enquanto no wrestling entre 14-22 anos a taxa de lesão foi 69,3%, e, nas artes marciais o grupo com idade superior a 31 anos foi 33,6%. A análise biomecânica e vídeo de lesões do wrestling pode identificar o mecanismo exato que resulta em entorses, luxações, contusões e fornece sugestões para mudanças de regras que irá diminuir as taxas de ferimento (PAPAAS, 2007). Ainda no mesmo estudo o autor propõe desenvolvimento de equipamentos de proteção como prevenção de lesões no wrestling.

Foi realizado um estudo por McClain et al. (2014) em que se observou 711 lutas com a participação de 1422 atletas de diferentes classificações, masculinos, femininos, amadores e profissionais. As lutas ocorreram em Kansas e Missouri e foram analisadas variáveis independentes, finalizações em nocaute, nocaute técnico ou outros desfechos. As taxas de lesões foram consideradas menores do que se previa e similares entre homens e mulheres, mas a grande porcentagem de lesão foi identificada entre lutadores homens em topografia da cabeça sendo que estas estavam relacionadas a nocautes e nocautes técnicos. Tal estudo se assemelha ao nosso no quesito gênero, em que tivemos lutadores do sexo masculino e feminino, e ambos relataram presença de lesões.

Em nossa amostra observa-se que 86,4% dos atletas do CF V já receberam orientações sobre prevenção de lesões, percentual que aumenta para os atletas UFC® Brasília (90,9%). Também podemos observar que a maior parte dos atletas de ambos os grupos utilizam em seus treinos protetores e imobilizações com o objetivo de prevenir lesões. O presente resultado nos leva a concluir que estes fatores estão relacionados ao baixo índice de lesão dos atletas estudados. Fica clara a importância das orientações especializadas e medidas preventivas oriundas de

médicos e fisioterapeutas quanto à redução de lesões ou minimizações das gravidades.

Por se tratar de um estudo transversal, com o tamanho da amostra relativamente pequena em que se comparou 44 atletas de duas competições, podemos relacionar esses fatores ao baixo números de lesões.

Em outro estudo de coorte retrospectivo para analisar padrões de lesão de MMA durante 635 lutas em Nevada (USA), foram documentadas 300 lesões em 1.270 atletas (NGAI; LEVY; HSU, 2008).

Verificou-se estatisticamente que não existe diferença entre idade e tempo de prática em relação a dor ou lesão atual e decorrente para nenhum dos grupos estudados. Relacionamos o fato ao medo do atleta quando questionado no momento da entrevista em declarar a presença de dor ou lesão.

Na literatura ainda existem poucos estudos relacionados a lesões ocorridos em atletas praticantes de MMA. Estudos como estes podem colaborar com informações que venham somar aos cuidados e preocupações seja da área médica, como educadores, treinadores e todos que estejam envolvidos nessa modalidade esportiva.

6 CONCLUSÃO

Os atletas demonstraram nas duas amostras estudadas algumas semelhanças: em sua maioria não são praticantes de outros esportes, são destros, são competidores de nível internacional e têm número de graduações semelhantes.

Observou-se que o tempo de MMA foi maior entre os atletas do UFC® Brasília visto que a média de idade entre eles é maior. A maioria já recebeu orientações sobre prevenção de lesões e usa protetores em seus treinos. Com relação a dor ou lesão, no momento da coleta 25% relatou sofrer de algum tipo de lesão, e outra parte respondeu já ter sofrido lesões pregressas decorrentes da prática de MMA. Não foi verificado diferença estatística entre idade e tempo de prática em relação a dor ou lesão atual e decorrente.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mais pesquisas se fazem necessárias para descrever e caracterizar lesões em atletas praticantes de MMA. Relatar a importância de prevenir estas lesões e a realização de programas que visam tanto prevenir quanto amenizar a ocorrência têm sido alvo dos profissionais de saúde envolvidos neste tão popular e crescente esporte.

INJURIES INCIDENCES IN MMA ATHLETES

ABSTRACT

MMA (Mixed Martial Arts) is a combat sport of intense physical contact in which injuries are common, however, these may be poorly described or studied. Adopting preventing measures has been vital so that health professionals can diminish the occurrence of sports injuries. It becomes essential that all professionals directly involved with MMA athletes are aware of the risk factors which involve them. The objective of the present study consisted in describing the general characteristics and injuries of athletes who practice MMA in two competitions held in Brasília, Capital Fight V and the UFC® Brasília (Ultimate Fighting Championship) and compare them statistically verifying the injury rate related to the time of practice and graduations in Martial Arts, if they had been oriented previously and if they reported any pain or injury by practicing MMA. For that, a data analysis study was done by means of a practical questionnaire applied in both competitions by the events medical staff. It was concluded that there are not significant differences for the two studied samples when the dominance, number of graduations, participation in international level competitions and others sports practice were analyzed. The time of MMA practice was longer between the UFC Brasília athletes, the majority reported having received some orientation about preventing injuries and using protections during their training. At the collection moment 25% reported suffering a sort of pain or current injury and the other part reported suffering previous injuries as a consequence of practicing MMA. When observing the age and time of practice related to pain or current or previous injury there was no significant difference.

Key words: Injuries. MMA. Combat Sports.

REFERÊNCIAS

BARRETO, J. A. **Psicologia do Esporte para o Atleta de Alto Rendimento**. Rio de Janeiro: Shape, 2003, pag. 328.

BLEDSON, G. H. et al. Incidence of Injury in Professional Mixed Martial Arts Competitions, **Journal of Sports Science and Medicine** (2006) CSSI, 136-142 Disponível em: <<http://www.jssm.org>> Acesso em: 17 maio 2015.

BRANDÃO, Marina F.G. **Lesões em Atletas de Mixed Martial Arts (MMA)**, Monografia (Especialização). Centro Universitário de Brasília, 2014

LYSTAD, R. P.; GREGORY, K.; WILSON, J. The Epidemiology of Injuries in Mixed Martial Arts. **Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, v.2, n.1, jan. 2014. Disponível em: <<http://ojs.sagepub.com/content/2/1/2325967113518492.full>> Acesso em: 22 maio 2015.

MARINHO, B. F. Características antropométricas de atletas brasileiros de Mixed Martial Arts (MMA). **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 152, Enero de 2011. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd152/caracteristicas-antropometricas-de-mixed-martial-arts.htm>> Acesso em 10 abr. 2015

MCCLAIN, Rance et al. Injury Profile of Mixed Martial Arts Competitors. **Clin J Sport Med**. 2014 nov. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24451695>> Acesso em 19 maio 2015

NGAI, K. M; LEVY, F.; HSU, E.B. Injury Trends in Sanctioned Mixed Martial Arts Competition: a 5-year review from 2002 to 2007. - **Br. J. Sports Med**. v.42, n.8, 28 de fev. 2008. Disponível em:< <http://cltampa.com/content/5review.pdf>> Acesso em:10 abr. 2015.

OLIVEIRA, Marcio. **Fisioterapia com Amor**. Brasília: Ipanema, 2015, pag. 41.

PAPPAS, Evangelos. Boxing, Wrestling, and Martial Arts Related Injuries Treated in Emergency Departments in the United States, 2002-2005. **Journal of Sports Science & Medicine**. 2007; 6 (CSSI-2):58-61. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3809053/#!po=4.16667> > Acesso em 10 abr. 2015.

SIMÕES, N.V.N. Lesões Desportivas em Praticantes de Atividades Físicas: Uma revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. Vol. 9, n. 2, p. 123-128, 2005. Disponível em: <http://www.rbf-bjpt.org.br/files/v9n2/v9n2a02.pdf> > Acesso em: 10 abr. 2015.



APÊNDICE A

FICHA DE AVALIAÇÃO DE ATLETA DE MMA I – IDENTIFICAÇÃO

- 1- Nome: _____
- 2- Gênero: M F
- 3- Idade: _____ anos
- 4- Dominancia: Direita _____ Esquerda _____
- 5- Tempo de pratica MMA: _____
- 6- Graduações em Artes Marciais: _____
- 7- Pratica outro(s) esporte(s): sim nao
- 8- Categoria(s) em que luta: _____

II – PREVENÇÃO

- 1- Recebe orientações sobre prevenções de lesões?

Sim

Não

- 2- Em caso afirmativo, assinale quem o orienta:

a- Treinador

d-Médico

b- Fisioterapeuta

e-Outro(s) _____

c- Outro lutador



III – ÓRTESES E PROTETORES

1-

VOCÊ USA NOS TREINOS	SIM	NÃO	QUAL(IS)?
Imobilizações			
Tornozeleiras			
Joelheiras			
Munhequeiras			
Cotoveleiras			
Protetor genital			
Protetor bucal			
Protetor de orelha			
Bota de Wrestling			
Kinesio Taping			

2- No caso de usar algum tipo de órtese, bandagem ou proteção, qual é o motivo?



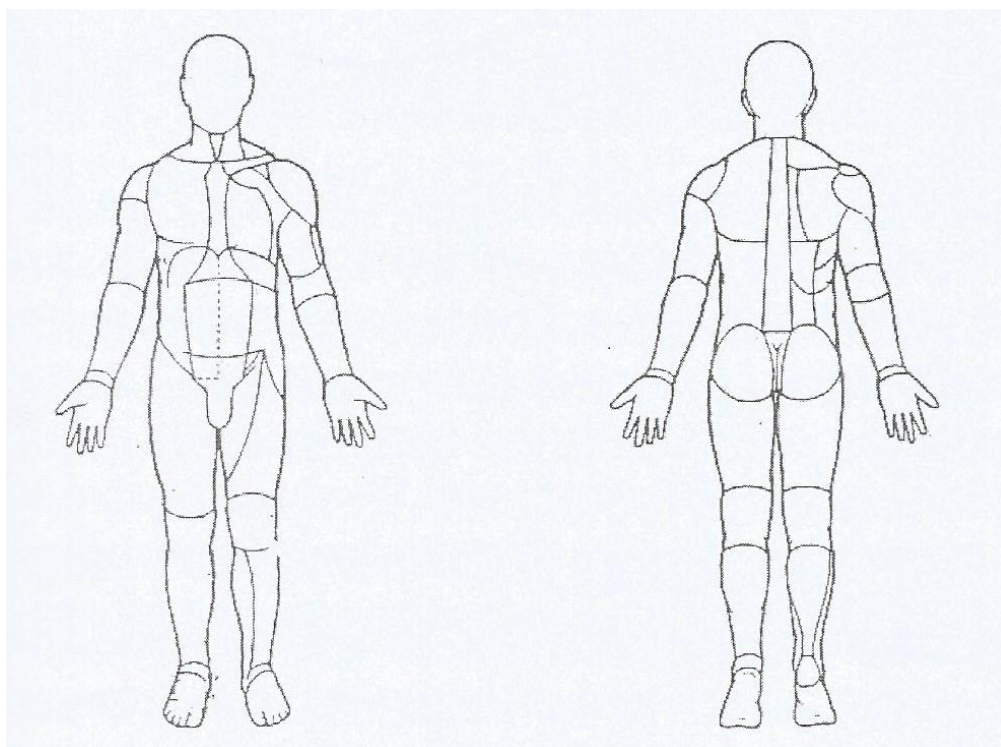
IV –CONDIÇÃO ATUAL

1- Atualmente, você sente alguma dor ou lesão quando pratica

MMA? Sim

Não

2- Se a resposta for SIM, assinalar o local da dor e ou lesão na figura abaixo:



3- Existe acompanhamento médico ou fisioterapêutico?

Sim

Não

4- Você sabe o diagnóstico? Sim Não



V- ANTECEDENTES PESSOAIS

**1- Ocorreram lesões pregressas DECORRENTES DA PRÁTICA
DE MMA?**

SIM

NÃO



MMA ATLET EVALUATION FORM I – IDENTIFICATION

1- Name: _____

2- Gender: M F

3- Age: _____ years old

4- Dominance: Right _____ Left _____

5- Time the practise MMA: _____

6- Graduation Martial Arts: _____

7- Do you practise other sports: yes no

8- Combat categories: _____

II – PREVENTION

1- Do you receive orientation about injury prevention?

Yes no

2- If yes, cross who is your advisor:

d- Coach

d-Doctor

e- Physiotherapist

e-Other _____

f- Other fighter



III – ORTHESIS AND PROTECTORS

1-

Do you use during training	yes	no	Which one?
Immobilizer			
Anklet			
Knee immobilizer			
Wrist band			
Elbow pad			
Groing guard			
Mouth guard			
Ear guard			
Wrestling boots			
Kinesio Taping			

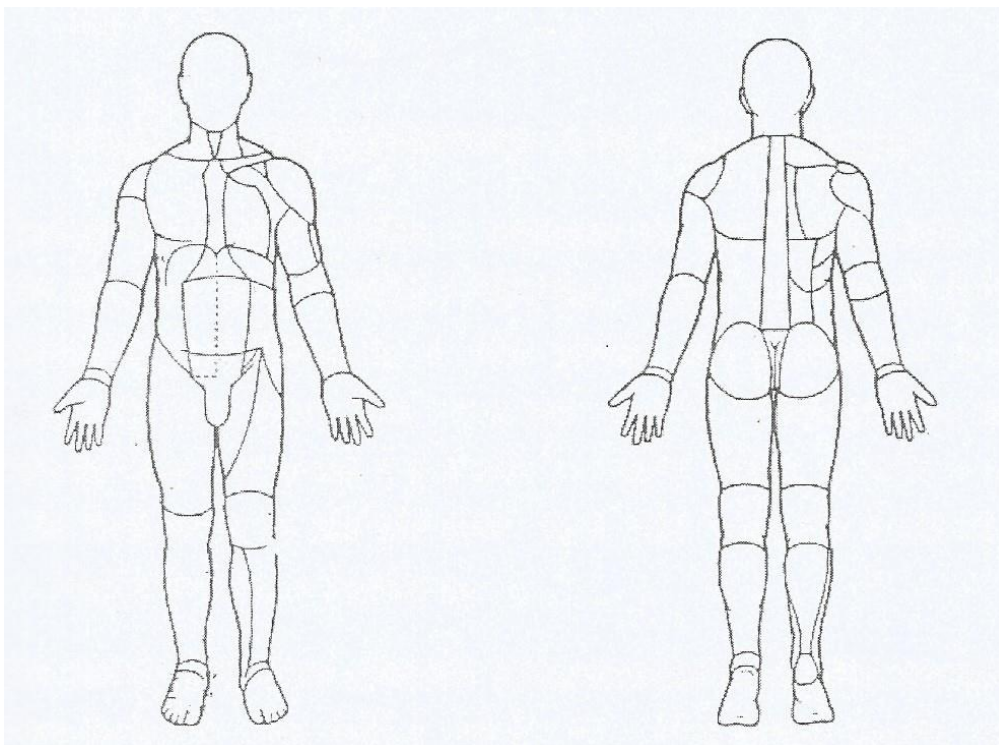
2- In case you use any kindn of orthesis or protectors,
bandagem, why do you use it?



IV –ACTUAL CONDITION

1- At the moment, do you feel any pain or injury when you practise MMA? Yes No

2- If yes, cross where you feel the pain or injury in the picture below:



3- Is there any doctor or physiotherapist follow-up? Yes No

4- Do you know the diagnostic? Yes No



V- PERSONAL RECORDS

1- Were there previous injuries caused by MMA practise?

Yes

No



APÊNDICE B

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB

INCIDÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE MMA (Mixed Martial Arts)

Pesquisadora: Josimeire R. Crecci Nunes

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado a participar da presente pesquisa sobre **INCIDÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE MMA (MIXED MARTIAL ARTS)**, mas antes de decidir se deseja participar, você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que tiver dúvidas. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo). Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assinar este termo e receberá uma cópia do mesmo.

Sua participação nessa pesquisa compreenderá a resposta coletada pelo questionário aplicada pela equipe médica da competição UFC® Brasília, realizada em setembro de 2014 abordando dados como gênero, presença de lesões, tempo de prática esportiva, etc. Utilizaremos os dados coletados de cada participante garantindo total sigilo dos dados confidenciais envolvidos na pesquisa. Você poderá recusar a participação e/ou desistir durante o processo, sem que isso lhe cause

qualquer constrangimento nem penalidade no seu local de trabalho. Este estudo tem como objetivo descrever a incidência de lesões em atletas de MMA.

Os dados da pesquisa serão usados como Artigo Científico do Curso de Pós-Graduação em Fisioterapia Traumato-Ortopédica, Funcional e Esportiva do Centro Universitário de Brasília (UniCEUB) pela aluna Josimeire R. Crecci Nunes, orientada pelo Mestre Márcio de Paula Oliveira. Podendo o mesmo ser submetido à publicação em periódicos científicos e/ou congressos/reuniões científicas, sempre preservando a identidade dos participantes.

Fui informado que em princípio ainda não foi identificado nenhum risco a minha saúde em decorrência de minha participação nesta pesquisa e que sua realização atende a preceitos da ética em pesquisa com seres humano, bem como à legislação brasileira vigente. Declaro ainda que fui informado que esta pesquisa foi previamente aprovada por um Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos.

Todo o material da pesquisa ficará sob a guarda da pesquisadora Josimeire R. Crecci Nunes durante um período de 5 anos após o término da pesquisa.

Neste sentido, Eu, _____
RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos, manifesto minha concordância voluntária em fazer parte deste estudo.

Brasília, _____, de _____ de _____.

Participante/Responsável

Pesquisadora

Orientador

CONTATOS

Pesquisadora:

Josimeire R. Crecci Nunes – 8182.1111 (meireberith@hotmail.com)

Orientador: Marcio de Paula Oliveira (professor_marciooliveira@hotmail.com)

Comitê de Ética: 3966.1511 (comitê.bioética@uniceub.br)

UniCEUB:

Endereço: SEPN 707/907

Secretaria de Saúde: 3340.160 (fcs@uniceub.com)